

موسسه رشد و توسعه فردی پردیس

توسعه فردی، مقالات

زورگویی و مقابله با آن

اسفند 3، 1401 ارسال توسط author-avatar پردیس فعال بهمن 21، 1401

0

محیط زندگی امروز ما بسیار پیچیده است. برای زندگی سالم و موفق، آموزش مهارت های اجتماعی ضرورت دارد. بخصوص برای کودکان و نوجوانان این مهارت ها بسیار ضروری و مهم است. زیرا بچه ها در رویارویی با مشکلات و ناملايمات زندگی باید آمادگی لازم را داشته باشند. و نداشتن این مهارت ها ناهنجاری های روانی و اجتماعی زبان آوری برای آنها به دنبال دارد. در این مقاله قصد داریم به مسئله زورگویی و مقابله با آن بویژه برای نوجوانان بپردازیم.

زورگویی چیست؟

فهرست مطالب

زورگویی و مقابله با آن

زور گو کیست؟

ویژگی های زورگو ها

چرا بعضی ها زور گو هستند و چگونه باید با آنها رفتار کرد؟

برای مقابله با زور گویی چه کار می توان کرد؟

افزایش اعتماد به نفس

افزایش دوستان

ترک محل

داد و فریاد راه انداختن

کمک از دیگران

تحریک نکردن آنها

یاد گرفتن فنون دفاع شخصی

ترک زورگویی به خود

آیا تو یک زور گو هستی؟

زورگویی و مقابله با آن

ساعت زنگ می زند و تو به آرامی از رختخواب بیرون می آیی. یک روز دیگر باید به مدرسه بروی، و تو احساس بدی داری. چند وقتی است که یکی از بچه های کلاس سر به سرت می گذارد، وقتی معلم حواسش نیست تو را هل می دهد، به تو حرفهای بدی می زند، پول تو جیبی تو را به زور از تو می گیرد و خلاصه اعصاب را خراب کرده است. تو کاری نکرده ای که باعث تحریک او شوی و تعجب می کنی چرا هدف این زورگو قرار گرفته ای. با خودت فکر می کنی: امروز دیگر چطور از پس او بر بیایم؟

اگر می خواهی از پس مشکل زورگویی بریایی، اولین چیزی که باید بدانی این است که:

1-تو تنها نیستی

هر کس به نوعی با مشکل زورگویی سرو کار پیدا کرده است. اما مسئله اینجاست که بیشتر افراد این مشکلات را پنهان می کنند. آنها از گفتن آنچه برایشان اتفاق افتاده است یا خجالت می کشند یا می ترسند بگویند؛ و فکر می کنند اگر به آن اعتنایی نکنند مشکل خود بخود حل می شود. اما این طور نیست.

2- تو تقصیری نداری

آیا این رفتاری به دلیل اشتباهی است که از تو سر زده است؟ یا چیزی است که گفته ای؟ یا به خاطر قیافه یا محل زندگی یا لباسی که می پوشی و یا هر دلیل دیگر اتفاق می افتد؟ نخیر این طور نیست. تو که زور نمی گویی، کس دیگری است که این کار را می کند.

زور گو کیست؟

زورگو، گردن کلفت یا قلدر کسی است که بد اخلاق، سلطه گر، زورگو و مشکل ساز است. آنها عادت دارند دیگران را آزار دهند؛ و دوست دارند به آدمهای کوچکتر و ضعیفتر از خود گیر دهند و آنها را بترسانند. این افراد با تسلط بر دیگران احساس قدرت و برتری می کنند. و این باعث ایجاد حس بی ارزشی و عصبانیت و ترس در تو می شود.

زورگوها در همه جا پیدا می شوند مثلاً در مدرسه، محله، پارک، خیابان، محل کار، یا خانواده. هم پسرها ممکن است زور گو باشند و هم دخترها. هم بزرگترها ممکن است زور گو باشند و هم کوچکترها. آنها به هر شکل و اندازه ای هستند (بلند یا کوتاه، ریز نقش یا هیکلی، پیر یا جوان، خنگ یا باهوش). تو نمی توانی همیشه آنها را از روی ظاهرشان بشناسی. اما یک چیز در همه آنها مشترک است: آنها دلشان می خواهد رئیس باشند و دستور بدهند هر چه بیشتر به اعتماد به نفس دیگران صدمه بزنند، حالشان بهتر است.

حتی ممکن است تو خودت یک زورگو باشی؛ چه برای دیگران و چه برای خودت (زور گوی درونی). گاهی آدمها به خودشان هم زور می گویند. آنها با گفتن چیزهایی مثل، «من آدم خوبی نیستم»، «خیلی خنگم»، «هیچ کاری را نمی توانم درست انجام دهم» کاری می کنند که خودشان احساس ترس و ناراحتی و عصبانیت و تنهایی و ناامیدی کنند.

زورگو ها به صورتهای گوناگون جسمی، روحی و احساسی به افراد آسیب می زنند.

دلایل زورگویی برخی افراد

ویژگی های زورگو ها  
کارهایی که زورگوها خیلی خوب بلدند:

گیر دادن، مشت زدن، لگد زدن، مسخره کردن، هل دادن، پيله کردن، تهمت زدن، متلک گفتن، سنوال پیچ کردن، کلک زدن، ترساندن، سروصدا کردن، توهین کردن، اذیت کردن، خبر چینی کردن، سر به سر گذاشتن، رنج دادن، دست انداختن، پشت پا زدن، و تهدید کردن.

کارهایی که زورگوها اصلاً بلد نیستند:

دوست پیدا کردن، مهربان بودن، ملاحظه دیگران را کردن، کنار آمدن با دیگران.

زورگوها خیلی جاه طلب هستند. آنها از اینکه در ورزش، بازی، مسابقه، کار یا هر چیز دیگری ببازند خیلی بدشان می آید. و برای برنده شدن دست به هر کاری می زنند. از تقلب کردن، باج گرفتن و تهدید گرفته تا کتک زدن و آسیب به اموال و ...

چرا بعضی ها زور گو هستند و چگونه باید با آنها رفتار کرد؟

بیشتر زورگوها در خانه هایی بزرگ شده اند که پدر و مادر یا سرپرستان دیگر سرشان خیلی داد کشیده اند یا با کتک آنها را تربیت کرده اند. در نتیجه زور گوها پر از خشم و عقده هستند. آنها این خشم را بر سر آدمهای دور و بر خود خالی می کنند. زورگوها قربانیان خود را بسیار بسیار با دقت انتخاب می کنند. بیشتر قلدرها آدمهایی را انتخاب می کنند که نمی توانند از خودشان دفاع کنند. آنها دنبال آدمهای نگران، حساس، آرام یا محتاط، خجالتی یا کوچکتر و ضعیفتر از خود می گردند.

زورگوها عاشق قدرت بیشتری به دست می آورند باز هم بیشتر می خواهند.

برای مقابله با زور گویی چه کار می توان کرد؟

افزایش اعتماد به نفس  
وقتی کسی برای تو گردن کلفتی می کند، شاید احساس ترس، ناراحتی، عصبانیت، تنهایی و ناامیدی کنی. اینها دقیقاً همان چیزهایی است که زورگو دوست دارد در تو ببیند! اجازه نده هیچ کس اعتماد به نفس تو را از بین ببرد. سعی کن اعتماد به نفس خود را بالا ببری. صاف راه برو. مستقیم در چشم آدمها نگاه کن. با صدای محکم صحبت کن و سرت را بالا بگیر. هرچه مطمئنتر رفتار کنی احساس اعتماد به نفس بیشتری می کنی.

دلایل زورگویی برخی افراد

افزایش دوستان

دوستان زیادی پیدا کن. جدای از مزایای فراوان دوستی با دیگران، دوست این فایده را هم دارد که در مواقع سختی کنارت باشد. اگر گیر افراد زورگو افتادی از دوستان کمک بگیر.

ترک محل

در مواجهه با زور گویی تا جایی که می شود باید محل را ترک کرد. گاهی اوقات زورگویی مسئله مرگ و زندگی می شود. اگر بخواهی در برابر قلدری بایستی یا از خودت به زور دفاع کنی همه چیز بدتر می شود. پس وقتی با یک قلدر برخورد می کنی، ابتدا نفس عمیقی بکش، به چشمهایش نگاه کن، و با محکمترین و مطمئنترین لحنی که می توانی بگو: «این کار را نکن»، یا «دست از سرم بردار، از رفتارت خوشم نمی آید»، یا «اگر باز هم مرا اذیت کنی، به پدر و مادر، یا مدیر یا پلیس می گویم». و بعد راحت را بگیر و برو.

داد و فریاد راه انداختن

اگر زورگو باز هم به آزار تو ادامه داد، فریاد بزن! می توانی داد بزنی: «دست از سرم بردار»، «داری اذیتم می کنی»، «راحتم بگذار». احتمالاً او از فریاد تو جا می خورد و تو فرصت پیدا می کنی که از آنجا بروی. اگر در جای شلوغی هستی، افراد دیگر برمی گردند و تو را نگاه می کنند. این کار سبب ناراحتی فرد قلدر می شود و ممکن است باعث رفتن او شود.

کمک از دیگران  
از اینکه به بزرگتری بگویی که کسی برای گردن کلفتی می کند نترس. بزرگترها می توانند به تو کمک کنند. کسانی که می توانند به تو کمک کنند می توانند پدر و مادر یا یک آشنا، معلم، مدیر و یا پلیس باشند.

تحریک نکردن آنها  
فحش کسی را جواب نده. به کسی کم محلی نکن. حمله نکن و آنها را تحریک نکن. عقیده نادرستی در مورد برخورد با زورگوها وجود دارد که اگر آنها را نادیده بگیری زورگوها می روند. اما واقعیت این است که به بعضی زورگوها اگر بی اعتنائی کنی، بیشتر عصبانی می شوند. زیرا آنها برای جلب توجه زورگویی می کنند.

ویژگی های افراد زورگو

یاد گرفتن فنون دفاع شخصی  
یاد گرفتن فنون دفاع شخصی راه خوبی برای دفاع از خود و افزایش اعتماد به نفس است. با این کار یاد می گیری چطور از خودت دفاع کنی و آن قدر به خودت اعتماد پیدا می کنی که می توانی حتی بدون دعوا پیروز شوی.

ترک زورگویی به خود  
اگر به خودت زور می گویی، از این کار دست بردار! به خودت بگو که « من آدم قوی هستم و می توانم از پس کارهایم برآیم ». اگر می خواهی به چیزی دست پیدا کنی و واقعاً برای آن تلاش کنی، حتماً موفق می شوی. حتی اگر موفق هم نشوی، احساس خوبی داری چون می دانی بیشترین تلاشت را کرده ای.

آیا تو یک زور گو هستی؟  
دلت می خواهد بدانی که زورگو هستی یا نه؟ اگر پاسخ تو به یک یا دو پرسش زیر بله است، احتمالاً در حال زورگو شدن هستی. اگر به سه پرسش یا بیشتر پاسخ بله دادی احتمالاً زورگو هستی و باید راهی پیدا کنی تا رفتارت را درست کنی.

آیا سر به سر بچه های کوچکتر از خودت یا حیوانات می گذاری؟  
دوست داری دیگران را مسخره کنی یا اعصابشان را خرد کنی؟  
وقتی دیگران را مسخره می کنی، از اینکه عصبانی می شوند خوشت می آید؟  
فکر می کنی که اشتباهات دیگران خنده دار است؟  
دوست داری اموال دیگران را با زور بگیری یا خراب کنی؟  
دوست داری که بچه های دیگر فکر کنند که تو خشنترین و عوضی ترین بچه مدرسه هستی؟  
آیا زیاد عصبانی می شوی و مدت زیادی عصبانی می مانی؟  
آیا برای هر چیز پدی که برایت پیش می آید دیگران را سرزنش می کنی؟  
دوست داری از آدمهایی که به تو صدمه می زنند، انتقام بگیری؟  
در بازی و ورزش یا در کار دوست داری همیشه برنده باشی؟  
وقتی چیزی را از دست بدهی، نگران این هستی که دیگران درباره ات چطور فکر می کنند؟  
وقتی دیگری موفق می شود، احساس خشم یا حسادت می کنی؟

نویسنده: مزگان ریاضی، کارشناس روانشناسی و پژوهشگر حوزه توسعه فردی.

منبع: ترور رومین، 1383، امان از دست زورگوها، ترجمه شهرزاد فتوحی، تهران شرکت انتشارات فنی ایران

چگونه با زورگویی مقابله کنیم؟

دلایل زورگویی برخی افراد

زورگویی چیست؟

ویژگی های زورگوها

جدیدتر

بازگشت به لیست  
قدیمی تر  
دیدگاهتان را بنویسید  
نشانی ایمیل شما منتشر نخواهد شد. بخش‌های مورد نیاز علامت‌گذاری شده‌اند \*

دیدگاه \*

نام \*

ایمیل \*

وب سایت

ذخیره نام، ایمیل و وبسایت من در مرورگر برای زمانی که دوباره دیدگاهی می‌نویسم.

جستجوی محصولات

جست و جو

آموزش برنامه ریزی و رشد فردی

همایش رایگان راه اندازی کسب و کار

دوره های آموزشی

دوره مجازی اصول ارتباط با نوجوان

کارگاه مدیریت تحول کسب و کار و سازمان

دوره مهارت های ارتباطی، اصول مذاکره و زبان بدن

دوره برنامه ریزی و راه اندازی کسب و کار شخصی

بازی مافیا در اصفهان

مقالات

توسعه فردی

توسعه فردی نوجوانان

برنامه ریزی

برنامه ریزی شخصی

برنامه ریزی کسب و کار

بازاریابی

برنامه ریزی سازمانی

برنامه ریزی تحصیلی

تیم سازی

ویدیوها

توسعه فردی

توسعه فردی نوجوانان

برنامه ریزی شخصی

برنامه ریزی تحصیلی

برنامه ریزی سازمانی

بازاریابی

برنامه ریزی کسب و کار

تیم سازی

پادکست ها

درباره ما

تماس با ما

تیم پردیس

هدیه پردیس

راه اندازی کسب و کار

علاقه مندی

مقایسه

ورود / ثبت نام

سبد خرید

بستن

هیچ محصولی در سبد خرید نیست.

بازگشت به فروشگاه

